

Sugar Cookies

1 pkg. mix, ½ cup softened butter or margarine,
1 egg, 1 tablespoon water. Form round balls
about the size of a walnut, roll in sugar.
Bake at 375° on ungreased cookie sheet.
8-10 min. for chewy cookie
10-12 min. for crisp cookie
Do Not Overbake.

COMPOSITION

NAME _____

SCHOOL _____

GRADE _____

90 LEAVES

9 1/4 IN. x 7 1/4 IN.

No. 4068

Receitas

Cozinha

REGIS

7 Up® Cake



INGREDIENTS: Sugar, Enriched Bleached Flour (Contains Nickel, Potassium Iron, Triamine monostearate, riboflavin, folic acid), Eggs, water, Soybean Oil, Modified Food Starch, Citric Acid, Mono & Diglycerides, Propylene Glycol Monoesters, Sodium Stearoyl Lactylate, Sorbitan Monostearate, Nonfat Milk, Whey, Vital Wheat Gluten, Salt, Leavening (Baking Soda, Sodium Aluminum Phosphate), Calcium Carbonate, Calcium Propionate, Guar Gum, Polysorbate 60, Soy Lecithin, Sodium Bicarbonate, Artificial Flavor, Artificial Color (Yellow 5 & 6), Glaze Stabilizer (Calcium Carbonate, Agar-Agar).

Net Wt. 34 oz.

B.C. BUNDT Tampa, FL 33624

Nutrition Facts

Serving Size 1/16 CAKE (52g)
approx. 2oz

Servings Per Container 16

Calories 220

Fat Cal 110

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount Per Serving %DV* Amount Per Serving %DV*

Total Fat 12g 18% Total Carbohydrate 24g 8%

Saturated Fat 2g 10% Dietary Fiber <1g 1%

Cholesterol 45mg 15% Sugars 15g

Sodium 210mg 9% Protein 3g

Vitamin A 2% * Vitamin C 0% * Calcium 2% * Iron 6%

• Bolo de côco + u

250 gr. de Farinha 2 1/2 Copos

250 gr. de Manteiga 2 cubs

250 gr. de açúcar 2 copos

2 Colheres de Fermento

7 Colheres a Ferver ^{leite}

4 ovos 1 colher de fermento

60 gr. de côco 1 copo de côco

- 1.º Bate-se o açúcar com a manteiga e as 4 gemas dos ovos.
- 2.º vai-se deitando a farinha junta com o fermento aos poucos e intertanto junta-se as 7 colheres de leite depois da farinha bem misturada deita-se as 60 gr de côco e por fim as Claras batidas em castelo.
- 3.º Em qualquer bolo é preferível deitar as Claras no fim e apenas misturar sem bater para o Bolo ficar mais fôfo.

Logo que o Bolo está cozido assim que se tira do Forno, deita-se-lhe por cima mesmo dentro da forma 1 ^{chavena} Copo de leite a Ferver com outro tanto de açúcar.

Estô é o leite a Ferver Sobre o Bolo ao sair do Forno, o Bolo absorve o leite e quando está morno tira-se da Forma e deita-se côco por cima a gosto.

• Bôlo de água •

2 ovos

4 colheres de sopa de água

1 Chaveira de Farinha

1 Chaveira de açúcar

1 colher de chá de Fermento

1 colher de chá de sal

1º Bate-se as gemas com o açúcar e vai-se juntando a água depois junta-se-lhe as claras batidas em castelo o sal depois a Farinha e por ultimo o Fermento leva-se a cozer em forma untada de manteiga.

• Fróste de Bôlos •

1 copo de açúcar

$\frac{1}{4}$ colher de chá de sal

$\frac{1}{2}$ colher de chá de cream of Tartre

2 claras de ovo

3 colheres de Sopa de água

1 colher de chá de vanila

Vai ao lume em Banho Maria e

Mestura-se e Bate-se com o Batedor até

Ficar em castelo

• Bolo de Laranja •

Leva os mesmos ingredientes do Bolo de côco menos as 60 gr de côco bata-se tal qual Também como o Bolo de côco e logo que sai do Forno deita-se-lhe 1 chavena de sumo de Laranja com outro tanto de açúcar mas então apenas com o açúcar dissolvido no sumo Frio não precisando aquecer a calda.

Quem quer o Bolo mais dou-se por 2 chavenas ó chavena e meia de açúcar esta calda depende do gosto.

Este Bolo Fica Bonito enfeitado com peregó encarnado o qual quer outra Fruta parte-se a Fruta as Talhadas e fazem-se Flores ou qualquer outros desenhos com perlas Brancas ou as cores No de côco fica Bonito as perlas de cor por cima do côco

• Bolo de Maça Fresca X

6 copos de maçã Fresca

3 ovos - 3 copos de Farinha

3 copos de açúcar

3 colheres de chá de Baking soda

1 colher de chá de sal

3 colheres de chá de canela

$\frac{3}{4}$ copo de óleo

$\frac{1}{2}$ copo de nozes

1 copo de uvas passadas

Mistura-se os ingredientes todos bem
misturados vai ao Forno 350° ^{1:15} por uma hora

• Bolo de Ió

8 ovos 2 copos de açúcar

2 copos de Farinha 1 colher de chá de Fermento

$\frac{1}{2}$ copo de óleo Ráspe de Laranja ó Limão

vanila etc

1^o Bata-se os ovos bem batidos gema e clara

junta-se o açúcar bata-se novamente depois

põe-se o óleo dentro a Farinha e o Fermento

põe-se a ráspe de limão e coze a 350° por

1 hora

• Bolo de maçã crua

2 copos de maçã crua cortada as fatias finas

1 copo de açúcar

1 colher de chá de vanila

1 copo de farinha

1 colher de chá de Baking soda

$\frac{1}{2}$ copo de óleo

1 ovo 1 colher de chá de canela

$\frac{1}{2}$ copo de nozes picadas

$\frac{1}{4}$ colher de chá de sal

$\frac{1}{2}$ colher de chá de noz-muscada

$\frac{1}{2}$ copo de uvas passadas

depois das maçãs limpas e cortadas as slices

põe-se numo Teigela e deita-se-lhe o açúcar

por cima e descha-se estar enquanto se prepara

a Farinha põe-se por cima o resto dos

ingredientes o ovo Batido o óleo a vanila

as nozes as uvas etc. coze por 40 minutos

350 untá-se a panela leva wax paper no Fundo

que é melhor.

• Torta

150 gr de Farinha 300 gr de açúcar

6 ovos 1 colher de chá de fermento

Bate-se as gemas com o açúcar depois Juntar

as claras Batidas em castelo em seguida
mestura-se a farinha e o fermento Bata-se bem
coze em tableiro untado de manteiga pulvilha
de farinha assim que estiver cozida tira-se
imediatamente põe-se em cima de um
guardanapo pulvilhado de farinha o açúcar
leia o doce o cream que se quera
depois com o auxílio do guardanapo
enrola-se a torto rápido para que não parta
não se deve deixar cozer muito nem deixar
a refecer temperatura 350-

Froste de caramelo

- 1 Copo de açúcar
- 2 ou 3 colheres de sopa de água Ferve-se
até ficar em ponto de caramelo depois
Leva $\frac{1}{2}$ copo de leite e de ^{pois de} bem derretido
deita-se 5 colheres de chá de manteiga e um
copo de Nozes moídas e mexe-se até
se ver o Fundo do Tacho

Bolo de Morango X

1/2 Põe-se numa tigeta 1 Box de cake branco
caldando meio copo de água

3/4 de copo de morangos Enzados pacote de 10⁰²
põe-se metade 22 e outra metade vai por
cima depois de cozido

1 box de jello de morango mistura-se tudo
por tres minutos

Unta-se a panela e vai ao Forno 30.^m

Tempratura 350° Com Forno o fogão quando
saí do Forno põe-se 3 colheres de sopa de
manteiga deretida e junta-se o resto dos
Morangos e 1 copo mais o menos a power

Sugar leva o açúcar para fazer a glaze e põe-se
por cima do cake quente

Bolo de Fruta X

4 copos de uvas 4 copos açúcar

4 copos de água

2 colheres de chá de sal

1 1/3 copo de crisco

Ferve-se tudo por 10 minutos e depois de xase
arrefecer

6 copos de farinha 1 copo de Fruta

1 copo de nozes 2 colheres de chá de manteiga

2 colheres de chá de canela

1 colher de chá de Baking soda

1 colher de chá de sal

Junta-se tudo e caldeia-se bem e se não

gosta de Fruta põe-se 2 copos de nozes

coze a 325° por 1 hora e meia

Bolo de pure de maçã

• Cake de Aple souce

2 1/2 copos de Farinha

2 copos de açúcar

1/2 colheres de chá de baking soda

1 colheres de chá de sal

3/4 colher de sopa de canela

1/4 de colher de chá de Baking power

1 lata 16 oz aple souce

1/2 copo de água 2/3 de óleo

2 ovos batidos 1 copo de nozes o 1 copo de uva

caldeia-se isto tudo com a pá e vai a

cozer em 350° 1 hora 15 minutos.

✓

• Bolo Maria Amélia

7 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de manteiga

14 colheres de sopa de Farinha

7 colheres de sopa de leite

1 colher de sopa de Fermento 2 ovos
bata-se o açúcar com a manteiga bata-se em
seguida as gemas que se juntão ao açúcar
e a manteiga as claras são batidas em
castelo e mistura-se. O leite vai ao
Forno a cozer em forma untada com
manteiga e polvilhada de farinha

Eggmog Trifle Cake U

2 tablespoone corn starch

1/4 cup sugar

2 cups Real Eggmog 1 pound 2 1/2 oz
pkg. lemon or butter cake mix

6 tablespoons rum 1/2 cup apricot jam

1/2 cup Real whipping cream

1/4 cup slice almonds toasted mix

cornstarch and sugar stir in Eggmog

Cook stirring over medium high heat
until mixture boils and thickens

cover and chill

Belhozes

uma abóbora pequena uma tigeta de
água outra bem cheia de farinha
uma colher de sopa de manteiga

3 ovos 1 pau de canela duas cascas de
Limaão

1.^o coze-se a aboboa com umas pedras de
sal e deixa-se escorrer de um lado para o
outro e ainda se escava com um pano para
que escorra bem a água. Tóda

2.^o deita-se num tacho a tigelada da água
que se aproveitou da cozedura da aboboa
a manteiga e a canela e o limaão e põe-se
tudo a ferver depois deita-se a Farinha
meio-se e dá-se-lhe umas voltas e quando a
Farinha está cozida deita-se para um
alguidar e mistura-se com a aboboa
amassa-se bem e deita-se as gemas e as
claras batidas em castelo. Frita-se em bastante
azeite põe-se uma colher de Sopa ^{de massa} para cada
Belhor depois de fritas ainda quentes
embolhem-se em açúcar e canelas.

• Bolo de Espinha

1 copo e $\frac{1}{4}$ de Farinha

1 $\frac{1}{2}$ de açúcar 7 ovos 1 colher de chá de vanilla

1 colher de chá de sal 1 colher de chá de fermento

1 colher de chá de limaão

• $\frac{1}{4}$ copo de água 1 colher de chá de cream of tartar

As claras são batidas em castelo põe-se-lhe o cream of tartre e o sal vai-se juntando meio copo de açúcar ao mesmo tempo que se vai batendo. Peneira-se a Farinha junta-se um copo de açúcar e o fermento nas gemas junta-se o limão e a vanilla e o quarto de copo de água depois junta-se a Farinha e bata-se bem batido e depois vai-se juntando as Claras aos poucos e mistura-se sem bater depois vai ao Forno em forma redonda não untada e coze a 350.

Glaze para Bolo de Noiva
para cada Clara de ovo 250 gr de açúcar bata-se até ficar numa pasta com que se barram os Bolos e que depois de seca se apresenta lisa e brilhante e conveniente aplicar-se esta glaze no vespúrio do dia em que os Bolos são servidos

6 Carrot cakeBolo de Cenoura

2 copos de farinha
 2 copos de açúcar
 2 colheres de chá de canela
 2 colheres de chá de baking power
 1 colher de chá de Baking Soda
 1 colher de chá de sal ~~caldeie-se~~ isto tudo junto
 1/4 copo de óleo
 4 ovos 2 colheres de chá de vanilla
 bate-se por 4 minutos
 1 lata de crushed ~~pan~~ amaranz com o juice
 2 copos de cenoura esfiada bem miúda
 1 copo de nozes para untada e polvilhada
 de farinha coze a 325 por 1 hora

6 Massa de Cevada

dissolve-se 3 papeletas de fermento em um
 pouco de água morna, e junta-se-lhe um
 ovo batido e uma colher de sopa, de açúcar e
 outra de farinha, até ficar mais ou menos
 mole. Deixa-se depois levantar - 2 vezes.
 Põe-se depois numa panela 15 ovos batidos
 e 3 copos de açúcar que se se deve ferver
 em 1/2 de água e derrete-se 2 copos de
 manteiga e 2 colheres de sopa de crisco

e uma colher de sopa de sal outra de limão
mostrada em pó agostão mais o menos
meia colher de chá e Depois disto tudo
mexido envolve-se ao fermento.

o junto

C Chocolate Chips Cake

1 Box yellow cake mix

1 Box $3\frac{3}{4}$ vanilla pudding instant mix

4 eggs

1 cup of milk

1 cup crisco oil

$\frac{1}{6}$ package chocolate chips less $\frac{1}{4}$

1 Bar German chocolate grated

Mix all ingredients except chocolate chips

Bake 350° 45 minutes

after the cake is baked cover
with grated chocolate and
confectioner sugar

Bolo Portugues

3 copos de farinha
2 1/2 copos de açúcar
1 cubo de manteiga (deve ser derretida)
1 cubo de Crisco (ou outro shortning)
1 copo de leite
1 copo de vinho tinto
3 ovos
1 1/2 ts de noz-muscada
1 1/2 ts de canela
1 ts de maizena
1 tb spoon Baking powder
1 tb " Baking Soda
1 1/2 ts cloves
1 limão Rapado

Mix farinha & açúcar & especias Together
ad lemon. Then shortning, Butter,
Milk, wine, eggs ~~mix~~. Mix for
5 min. Bake at 350 for 1 hour

Apple Pie

6 or 7 apples peeled & sliced

1 cup sugar 2 tables spoons Flour

1 teaspoon cinnamon $\frac{1}{4}$ Teaspoon nutmeg
dash of salt

mixed together on top of sliced apples

Bake 400 oven For 15 minutes ~~when~~ when

Frozen oven 375 1 hour 15 minutes or 20 minutes

Pumpkin Pie

1 $\frac{1}{2}$ cup canned or cooked pumpkin

$\frac{3}{4}$ cup sugar $\frac{1}{2}$ teaspoon salt

$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon 1 Teaspoon ginger

$\frac{1}{2}$ teaspoon nutmeg $\frac{1}{2}$ Teaspoon Cloves

3 beaten eggs $\frac{1}{4}$ cup of milk

1 6 oz can ~~evap~~ milk

Thoroughly combine pumpkin sugar salt

spices blend in eggs milk canned milk

pour into unbaked, pastry.

have edge high Bake in hot oven 400°

For 50 minutes or until knife comes out
Clean

Peach Pie

4 or 5 Peach per pie

1 cup Sugar $\frac{1}{2}$ Teaspoon Cinamon

$\frac{1}{4}$ Teaspoon salt $\frac{1}{2}$ Teaspoon nutmeg

$\frac{1}{3}$ cup Flour Sift on top of peaches

1 slice butter Fresh Bakes at 425° from

30 minutes frozen Takes 1 hour to Bake

350°

Pie Crust

2 cups sifted flour 1 Teaspoon salt

$\frac{2}{3}$ cup shortening (Refrigerated)

6 to 7 tablespoons ice water direction - sift

Together flour, salt cut shortening

sprinkle ice water, and read to Roll out

Pie de Morango

2 copos de Farinha $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

$\frac{3}{4}$ de copo de crisco - água por cima de
ice e põe-se por cima da farinha.

Estende-se a massa e põe-se no forma para
ir ao forno

Depois põe-se 2 copos de morangos num
tacho e $\frac{3}{4}$ de copo de açúcar e deixa-se

ferver e depois põe-se em cima um pacote
de jello de morango e vai ao frigorífico

bata-se uma lata de leite Pet e misturasse tudo.

Granny's Sugar Cookies

Cream together $\frac{1}{2}$ cup butter &

1 cup of sugar Blend large egg add to mixture & to $2\frac{1}{4}$ cups flour, 2 tsp baking power $\frac{1}{2}$ tsp salt $\frac{1}{2}$ tsp vanilla

Divide dough in two parts chill 1 to 2 hours so it will be easy to handle, Roll dough on part at a time to $\frac{1}{8}$ thickness and cut with cookie cutters. Keep other part of dough chilled until ready to roll. Transfer to cookie sheet and bake in preheated oven 1375° 8 to 10 minutes. makes 2 dozen cookies.

Sugar Water Glaze

Blend together 1 cup sifted confection sugar and 5 to 6 tsp water

Food coloring if desired. Brush glaze over cookies while still warm.

Quaker Oats Cookies

2 copos de farinha Quaker Oats
 2 copos de farinha de Trigo
 1 copo de crisco
 1 1/2 copo de açúcar 1 colher de sopa de canela
 1 colher de sopa de vanila ou de l'imaõ
 1 copo de Nozes 1 copo de uvas passadas
 1 colher de chá de sal 2 ovos
 3 tres colheres de chá de fermento o que
 seja Baking power 1 colher de chá
 de Baking Soda. É tudo amassado
 depois faz-se as Cookies leva 15 a 20
 minutos a cozer temperatura a 350°
 Nota se a massa estiver dura leva
 um pouco de leite mas não convem
 ficar d'ovo.

Persimmon Cookies

4 copos de diospiros depois de espremidos
 4 colheres de chá de baking soda
 4 copos de açúcar
 2 copos de ~~ovo~~ crisco 4 ovos batidos antes de
 misturar 8 copos de copos de farinha
 1 colher de chá de cloves 4 colheres de chá de
 canela 1 colher de chá de nutmeg 1 colher de chá
 de sal 3 copos de uvas secas 1 copo de mo
 picadas Bake 375° por 10 minutos

Chocolate Chip Cookie

2/3 cup shortening or butter
 1 cup brown sugar
 1 cup white sugar
 2 eggs 1 Tsp baking soda
 3 cups Flour 2 tsp vanilla 1 tsp salt

Cassarola de Atum

1 lata media de Atum 1 lata de sopa
 mushroom 1 pacote de potaros chips
 2^a 2 ovos cozidos se quer 1 lata
 de pimentos vermelhos 3/4 de copo de leite
 mexer tudo e não se deita sal cozer
 40 a 45 minutos temperatura 325

Macarrão com Atum

1 copo de macarrão 1 lata de Atum
 1 lata de sopa mushroom meia lata
 de leite meia cebola picada miuda
 coze-se o macarrão e mistura-se tudo
 fora da lume e depois vai ao forno
 30 minutos temperatura 350.

Pão de Milho

Deve-se usar a mesma teijela para medir
2 tigelas de água a ferver sal a gosto
1 tigela de farinha de milho mistura-se
bem e deixa-se arrefecer

depois leva 2 tigelas de farinha Lapina
2 papéletas de fermento que deve ser -
devolvidas num pouco de água morna
e amassa-se bem sem deixar a massa
nem muito mol nem muito dura
deixa-se alevadar unta-se as formas
e polvilha-se de farinha coze 450°

1) Bolachas Tennas

2 ^{copos}/₂ de farinha

5 onças de manteiga 5 onças de açúcar

1 colher de sopa de crisco ou banha

3 colheres de chá de fermento sal e a

água suficiente para amassar num

fim de amassada desca-se descansar

um bocadinho depois tendem-se e vai

ao forno

Creame Pafers

4 ovos, 1 copo de farinha
 1 copo de água 1 Tabelele de manteiga
 vai a água ao lume com a manteiga
 até derreter depois põe-se a farinha
 dentro mexe-se rápido e retira-se
 do lume um pouco, e depois volta-se
 ao lume mais dois minutos tira-se
 fora do lume mistura-se os 4 ovos
 mexe-se bem mexido faz-se os pafes
 e vai ao forno 45 a 50 minutos
 não abrir o forno temperatura 375°

Hello Dollies

1 cané egal brand milk $\frac{1}{2}$ cup melted butter
 1 pkg crushed graham crackers 1 pkg 6 oz
 chocolate chips 1 cup chopped walnuts
 1 cup coco nut. Melt butter in square pan
 in oven at 350°, pour graham crackers in
 pan and mix with butter pack down with
 fork. Sprinkle chopped nuts over chocolate
 chips sprinkle coco nut over chocolate chips
 top and bake at 350° for 25 minutes
 cut into squares.

Granny's Sugar cookies

cream together $\frac{1}{2}$ cup butter 1 cup of sugar
 Blend large egg add mixture 2 to $2\frac{1}{4}$
 cups flour, 2 tsp baking power $\frac{1}{2}$ tsp salt,
 $\frac{1}{2}$ tsp vanilla. Divide dough in two parts
 chill 1 to 2 hours so it will be easy to
 handle. Roll dough, one part at a time to $\frac{1}{8}$
 thickness and cut with cookie cutters; keep
 other part of dough chilled until ready to roll
 Transfer to cookie sheet and bake in preheat
 oven (375°) 8 to 10 minutes. Makes 2 dozen
 cookies.

Sugar Water Glaze

Blend together 1 cup sifted confections sugar
 and 5 to 6 tsp water. Add food coloring if
 desired. Brush glaze over cookies while
 still warm.

Pão de Banana

2 copos de farinha, 1 colher de chá de Baking soda
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal, 1 copo de açúcar 1 copo de
 manteiga, 1 copo de vanella, 2 ovos 4 Banana
 1 copo de nozes picadas. Unta-se a forma
 de manteiga e polvilha-se de farinha coze
 a 350° obra de uma hora

Chocolate Chip Cookies

sugar

2 1/4

salt,

parts

to

to 1/8"

keep

to roll.

preheated

sugar

g. if

hile

ing soda

po de

manas

na

coze

1 copo de manteiga derretida

3/4 copo açúcar escuro

3/4 copo de açúcar branco

2 ovos

1 colher de chá de baunilha

2 1/4 copo de farinha

1 colher de chá de baking soda

1/2 colher de chá de sal

2 copos de mini chocolate chips

bata-se a manteiga com os açúcares

ovos baunilha. Depois combina-se a

farinha baking soda e sal mistura-se

tudo bem põe-se-lhe os mini chocolate

chips e nozes se quiser bake a 375°

por 8 a 10 minutos

Queijadas

Pasteis de Nata

6 copos de leite

6 ovos 2 copos de farinha

5 copos de açúcar 1 cubo de manteiga

Raspa e sumo de 2 limões

os ovos devem ser bem batidos antes

de os misturar bate-se tudo bem

batido formas devem ser untadas com

manteiga coze a 400 por 25 m.

(1#2) not but
mamas good

Chocolate chip Cookies

1 pkg Duncan Hines Delux white
cake mix.

$\frac{1}{4}$ cup light Brown sugar

1 cup 6603 pkg semi-sweet chocolate chips

$\frac{1}{2}$ cup chopped nuts

$\frac{3}{4}$ cup oil

1 egg.

Preheat oven 375°

in a large Bowl stir all ingredients
together until well-mixed. Drop from
a teaspoon into an ungreased pan
cookie sheet.

Bake 375° for 10-12 minutes until
center of cookies golden Brown

Pudin de Leite

5 ovos Raspa de Limão e Laranja

1 copo de açúcar aniz extract

1 lata de leite Borden's

2 latas de leite natural

Junta-se tudo em orden na Blender

Calda de caramelo

4 colheres de açúcar num tacho

lume brando até ficar em cor de café
despeja-se o creme do pudim sobre a
Calda vai ao forno em banho de Maria
coze 350° três horas isto é até meter
uma faca no centro e o corte sair limpo
Arrefe-se de um dia para o outro serve-se
numa tassa de servir.

Pudin de Leite

12 ovos 2 copos de açúcar 4 copos de leite

1 colher de chá de limão 1 colher de chá de canela

bate-se bem os ovos com o batidor claro e gemas

depois mistura-se o açúcar e mistura-se

novamente depois o leite e faz-se o mesmo

leva o limão e canela coze a 350° em banho

Maria para a Calda Caramelo toma-se 4

colheres de açúcar até ficar com cor de café

Salade de Pudim e Angel Cake

- 1 box de Angel Cake
- 1 $\frac{1}{5}$ box de gelatin pudim de vanila
- 6 oz wip Cream
- 1 $\frac{1}{2}$ lata de cerejas 5 copos de leite para o pudim. faz-se o pudim e põe-se no figurico. Depois parte-se o Angel Cake aos bucados pequeninos para dentro do tabeleiro que deseja servir o pudim e mistura-se-lhe o pudim e por cima vai o wip Cream e depois as cerejas emlatadas sobre o wip Cream.

Salad de Gello de Lime

- 1 box de Cream cheese (que tem o papel escuro)
 - 1 lata de ananaz derretido
 - 1 lata de leite Carnation
 - 1 $\frac{1}{2}$ box de Gello de lime
- mistura-se o Cream cheese com o ananaz sem sumo e o leite
- antes disto já se fez o gello que se põe no figurifico o gello está feito
- mistura-se aos outros ingredientes e volta para o figurifico está a salada feita

Jelatina de Morango

1.^a Dissolve-se em 1 copo e $\frac{3}{4}$ de água a ferver dois pacotes de jello de jello de morango depois de o jello frio leva meio quartilho de ice cream de vanilha no fim leva um pacote de 10 oz de morangos frizados pois mistura-se tudo põe-se no tabeleiro e vai para o frigorífico.

Salada de jello de Lime

1.^a Deita-se 1 copo de água quente e depois um de frio num box de jello verde Lime 2.^a Deita-se num taço para ir ao lume 1 $\frac{3}{4}$ copo de água quente uma machica de marshmallows e 1 pacote de cream cheese de 3.02 - Depois desto estar desfeito deita-se um box de jello de limão e vai ao frigorífico para arrefecer. Depois de frio junta-se-lhe um pacote de wipe cream e uma lata de crushed pineapple senzuce põe-se isto por cima da 1.^a 3.^a Deita-se um copo de água quente e um frio num box de jello de morango junta-se junta-se isto ao 2.^a

~~Bolachas de Royal~~

~~faz-se Bolinhas molha-se a tope em açúcar e com~~

~~5 libras de farinha~~

~~um garfo faz o gesto de uma cru~~

~~6 copos de açúcar~~

~~4 copos de óleo~~

~~16 ovos~~

~~8 colheres de chá fermento Royal~~

~~misture-se Tudo e vai ao forno~~

~~1º Primeiro bata-se os ovos depois misture-se o
açúcar 2º o óleo e por fim a farinha raspa de limão
e gost e vanila o fermento Royal com a farinha~~

~~Egg Rolls~~

~~Stuffing~~

~~Dry mushrooms~~

~~Black fungus about 3 peaces~~

~~green bean Threads~~

~~1 bag cenouras~~

~~green onion cebola verd repoulho~~

~~1 1/2 libras porco ground meat beef~~

~~garlic cebola ovos sal peper~~

~~Shered all the vegetables thin~~

~~and mixe everything Rooken up and fry~~

~~The Bean Threads must be in water for a~~

~~few minuts and The mushrooms also~~

~~hot water~~

Massa para Recóis

modo de preparar

3 1/2 de Farinha Copos

2/3 Ólio de copo

1 1/4 copo de agua

1 Colher desp de acucar

Amasse estes ingredientes todos juntos.

Shirley manda Carvalho 510-635-2820

Bolo do Cáca

5 Libras de Farinha

3 Colher de Chá de Fermento de Pão

1 Colher de Soupa de Soupa de Sal

2 Colheres de Soupa de acucar depois disto

3 Colheres de Soupa de óleo mais de mais corar

1 Litro de agua morna acabou de fazer em

Modo de fazer) 400° for 30 min

deita-se as 3 Colher de Fermento dentro duma

chavema uma Colher de Soupa de acucar

meia Chavema de agua morna por 10 minutos

depois deita-se as 5 Ls de Farinhas dentro duma

pana sal o óleo mexe-se bem o Fermento amase

comese fosse massa para pizza depois alveia

por uma 1 hr depois põe aos poucos e pratos

de papel sem uxa-se deixa-se alveadar novamente

Blachas de Roial

5 libras de farinha

6 copos de açúcar

4 copos de óleo

16 ovos

8 colheres de chá fermento Roial

1º primeiro bate-se os ovos

depois mixture-se o açúcar

2º o óleo e por fim a farinha

raspa de limão vanilha o gosto

o fermento Roial com a farinha

depois faz-se Bolinhas com as mãos

molha-se a tope em açúcar e

com um garfo faz-se o gôto de uma Cruz

vai ao forno 350°

(Suspiros) as Claras são
batidas em castelo com
o açúcar, limão e vanilha

5 Claras de ovos o u

1 copo de Claras

1 copo de açúcar

1 colher de sp de limão

1 ts vainilha

vai ao forno por 1 hr 200° over night
forno morno

Pound Cake

2 copos de açúcar

6 ovos

2 cubs de margarina

1 colher de chá de limão Extract

1 colher de chá de vanila ^

1 copo de leite quente

1 colher de chá de fermento

2 copos de farinha

1 copo de côco nat

Claras batidas em castelo

primeiro mistura-se a margarina
com o leite quente depois os gemas
dos ovos uma por uma limão
vanila açúcar

Por cima ao cair do forno leva

1 copo leite frio

1 copo de açúcar

ões

Cruz

com
pha

é
no

Strawberry Supreme

2 c. milk

2 lg. Boxes instant pudding vanilla

1 sm. carton whip cream

2 cans strawberry pie filling

1 sm. box honey maid crackers

mix 3 c. of milk into the vanilla pudding mix
beat whip cream ~~and~~ until pudin is done
set aside

1 first layer on a 13x9" panflay with honey
maid crackers

2 nd layer the vanilla podding

3 rd layer honey maid crackers

4th layer - The rest o vanilla & podding

5 layer = honey maid crackers

6 layer = top it with strawberries
pie felling

chill for 6 hours

mak 12 servings

(Como um Pudim)

P. 43

Bolo Suprem

Ingredients

- 1/4 lit wp Cream
- 2 pacotes de Bolacha Maria
- 1 lata de leite condensado. (Eagle)

Preparação

1st trala-se a bolacha Maria
2nd bate-se o leite até ficar wp Cream espesso
depois mistura-se o leite condensado e
volta-se a bater um pouco mais
depois num pirex coloca-se um pouco
da bolacha um pouco de cream
repete-se bolacha cream depois
vai ao frigorífico e devem
ser feito de um dia para o outro.

Chery Cream Cake

- 4 eggs
- 2 cubs of margarina
- 3/4 cup Shery Cream
- 1 Box of golden yellow butter cake mix
- 1 Box of custard Pudding
- grease pan w. flower
- Bake at 350° for 30 min

Perssiman cake { este lava
frutas Crestalizadas

- 1 cup of butter
- 2 cups of sugar
- 2 eggs
- 2 cups of mashed perssimans
- 2 cups of flower
- 1 Tsp Cloves
- 1 tsp of salt
- 2 tsp allspice
- 2 tsp Cinnamon
- 2 tsp Baking Soda
- 1 tsp Baking Power
- 2 cups walnuts
- 2 cups of raisins
- 1 Cup mixed fruits Crestalizadas

Bake 300° for 1:25 1:30

Perssiman Pudin

2 cups of pulp de perssiman

2 cups of sugar

1 Tsp baking soda

2 cups of Milke

1 cup sour milke { add 1 Tsp of vinegar

1 3/4 cups flour

put sour milke

1/2 Tsp salt

1 Tsp cinnaman

1/3 cup oil

3 eggs mix all together Bake an hour

350° oven

Perssiman Cake

2 cups walnuts

2 cups raisins

2 cups smash perssiman

2 cups of sugar

Mix all with 2 Tbsp of oil (add)

2 cups of flower

1/4 Tsp Cloves

2 Tsp baking soda

2 Tsp cinnaman

1 cup of Milke

1 Tsp of salte

bake a 325°

oven for 1 1/2 hour

makes 3 loaves; or Bake
in a angu food pan
keeps for a month in

Refegeedio

Bolo D. Elvira com Coco

2 copos de açúcar

2 1/2 copos de farinha

1 copo de coco

2 cubos de margarina

1 colher de fermento

3/4 de copo de leite

4 ovos

bate-se o açúcar, margarina raspa
de limão gemas uma a uma

bate-se até ficar um creme fofo

a seguir o leite morno o coco a farinha
com o fermento peneirado por fimvai o ovos claras em castelo por fim leva

por cima 3/4 de copo de açúcar

3/4 de copo de leite

deita-se por cima e deixa-se
ficar na forma por 10 minutos

É muito Bom

Banana oatmili Cookies

- $1 \frac{1}{4}$ c. marg } Cream
 1 c. sugar } together
 1 egg beat } shift together
 $1 \frac{1}{2}$ cup flour } then add to
 $\frac{1}{2}$ T.S. salt } butter mixture
 $\frac{3}{4}$ T.S. cinamon
 $\frac{1}{2}$ T.S. Baking soda
 3 med. mashed Bananas
 $1 \frac{3}{4}$ c. Rolled oat
 $\frac{1}{2}$ c. walnuts

Arroz Doce

- 2 Copo de Agua
 2 Copo de arroz
 4 copos de leite
 1 limão
 1 lata de leite condensado
 2 gemo de ovo

Crusts

2 cup de farinha

3 colher de sopa de açúcar

~~1/2~~ Colhe de chá de Baking powder

1/2 copo de manteiga (1 Stick)

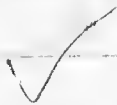
Cortada as fatias finas

1 copo de sour cream

2 gemas de ovo

Envolva todos estes ingredientes

formase uma bola e vai ao frigorífico
depois Rolase com a rola vai
dentro de forma de pão



Jelo Maracujá

(large) 2 boxes de jelo de Laranja dissolve-se
 Com 4 copos de água quente
 3 copos de água fria
 1/2 copo de maracujá
 2 latas de leite condensado mexe-se
 tudo muito bem e vai ao frigorífico

frigorífico

Jelo de Ananás

2 boxes de Jelo de Ananás (Large)
 4 copos de água quente
 1 lata de crushed ananás escore-se
 mistura-se no Jelo bate-se
 2 copos de leite regular
 2 latas de leite condensado
 forase a forma com calda de açúcar
 1 Torrado

POP

Bacalhau de Natal

5 postas de Bacalhau frito e limpo de pele
Espinhos 2 3/4 cebolas picadas finas Bem loira em
óleo e amassa-se o Bacalhau mistura-se a
cebola sem óleo

frita-se Batatas cortadas aos quadrados
dinhos miúditos

Junta-se ao Bacalhau e a cebola
faz-se um creme com Low fat milk
meio cub de manteiga 1/2 colher de sopa
de farinha maizena Bastante pimenta
vota-se a juntar aos outros ingredientes

3 Boxs de wip cream em leite que-se
deve chocalhar bem dentro do Box volta-se
a misturar tudo.

Põe-se num pirex pouvilha-se
com queijo permason vai ao forno 350
para a lousar

Pasteis de Massa tenra

Põe-se numa tégela 250 gr de farinha e numa frigideira deite-se uma colher das de sopa de manteiga uma colher das de sopa de azeite quando estiver bem quente escalda-se a farinha com esta guerdura mestura-se tudo bem e acaba-se de amassar com água morna e sal, Depois de bem batida em cima de uma tábua deixa-se repousar durante uma hora ao fim deste tempo estendem-se bocados de massa até ficar bem fino põe-se-lhe no meio uma colher de recheio e dobra-se a massa sobre este. Cortam-se pasteis com o corta massas e fritão-se em azeite bem quente estes pasteis para que fiquem estofados devem fritar-se logo que se estenden e com uma colher deve deitar-se-lhe por cima azeite enquanto estão na frigideira

Ovos Verdes

Coze-se os ovos que se deseja abram-se estes transversalmente e tiram-se-lhe as gemas de modo que as Claras não fiquem

partidas Desfazem-se as gemas temperam-se de sal, pimenta, bastante salsa e um pouco de cebola tudo bem picadinho.

Mistura-se tudo muito bem e com este recheio emchei-se as Claras que depois q de passadas por ovo batido e pão ralado se fritão em óleo o se preferível levão-s ao forno para alourar.

Pasteis de Bacalhau

Coze-se o bacalhau demolhado e passa-s pela Máquina, coze-se umas batatas bastante salsa picada pimenta gemas de ovo 3 ou 4 e as claras batidas em castelo com um pouco de sumo de limão fas-se um Refogado com uma cebola e um dente de alho mistura-se isto tudo faz-se o pasteis com uma colher e um garfo e fritão-se em óleo bem quente tambem deve-se de reter bem a batata.

Croquetes

See P113

- 1^a Faz-se um refogado com 1 colher de manteiga ou banha olho e cebola picada.
- 2^a Deita-se 1 ou 2 colheres de sopa de farinha conforme se quer o creme grande o pequena e mexe-se no Refogado.
- 3^a Deita-se leite até ficar meio creme consistência de papas meias moles mais o menos.
- 4^a Mistura-se uma o duas gemas de ovo no creme.
- 5^a Deita-se por último a carne ou peixe muido e tempera-se de sal e vai um bucadinho ao lume para cozer as gemas.
- 6^a tendem-se as Croquetes que são passadas pelas claras batidas e pão ralado vão a fritar em óleo bem quente. Nota: sendo de bacalhau o creme não deve ficar mole e deve levar salsa picada.

Rissois em óleo

Mede-se uma chavena de água tempera-se de sal e uma colher de manteiga. Vai ao lume a ferver e junta-se-lhe a mesma chavena de farinha e mexe-se bem deixando cozer a farinha Conhe-se que está cozida

quando a massa faz uma bola e fica uma crosta agarrada ao fundo do tacho e tira-se do lume põe-se na tabua bate-se um pouco e estende-se com o rolo.

Fazem-se os rissois do feitio dos pasteis passam-se por ovo batido e pão ralado e em cima e fritão-se em olio bem quente.

Bacalhau No Forno

Primeiro coze-se o Bacalhau que se deseja estando cozido tira-se fora e na mesma água coze-se batatas e ovos.

Depois num pirex põe-se uma camada de batatas partidas as Rodelas das que se cozerão uma camada de bacalhau às lascas limpo de espinhas outra camada de rodelas de cebola crua, outra de ovos as Rodelas e repete-se as vezes que se desejão e no fim leva pasta de tomate sem povid e bastante azeite por cima de forma que quando estiver a ferver se possa ver no fonda do pirex que está coberto de azeite e depois leva ao Forno a cozer em calor esperto quando a cebola está cozida está pronto deve-se cobrir

O Pirex com uma Folha de prata

Macarrão com Atum

1 copo de macarrão 1 lata de Atum
1 lata de sopa mushroom meia lata
de leite meia cebola picada miúda
Coze-se o macarrão e mistura-se tudo
fora do fora do lume e depois vai ao
forno 30 minutos temperatura a 350.

Cassarola de Atum

1 lata media de Atum 1 lata de sopa
de mushroom 1 pacote de potatos ships
2 ovos cozidos se gostar 1 lata de
pimentos vermelhos $\frac{3}{4}$ de copo de
leite mexe-se tudo e não leva sal coze
por 40 a 45 minutos temperatura a 325.

Pastelão de Bacalhau

Coze-se em água uma porção de ^{Bacalhau} ~~potatoes~~
que se deseja. Depois escorre-se a água
arrefe-se o Bacalhau tira-se-lhe as peles
e as espinhas. Na água do Bacalhau
coze-se uma porção de arroz.
Prepara-se um molho de tomate muito

espresso corta-se cebolas as rodela
tempera-se de sal e pimenta passam-se
estas rodela por farinha e fritam-se em
óleo bem quente.

Num prato de ir ao forno vai-se acamam
do primeiro arroz em seguida bacalhau
depois molho de tomate por fim as rodela
de sebo voltado ao arroz regando tudo

Carne Múida

2 libras de carne 2 ovos $\frac{1}{3}$ copo de
catsup $\frac{3}{4}$ copo de água morna 1 pacote de
sopa lipton onion 1 copo e meio de pão rabdo

Bifes de tomate

Frita-se a carne em guerdura bem quente
e depois junta-se a este molho. Sopa de
tomate tomate past e sebo mal frito
tempera de sal e pimenta e leva Mushroom
sauce.

Alcatra No Forno

1 cebola as rodela conforme a carne 1 folha
de louro, 2 dentes de alho 1 pau de canela
jamaica inteira pimenta preta cravinho
fino umas tiras de bacon Numa tigela

deita-se sal, 1 copo de vinho de casa,
água, uns bocadinhos de manteiga vai
ao forno tapado por meia hora a 500°
depois tira-se-lhe a tampa e deixa-se
corar a carne depois de louca volta-se
a tapar coze a 350°.

Fritos cassarola

1 cebola frita com uma libra de carne moída
e com $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal.
Depois deita-se uma lata de chili beans e
1 lata de sopo de tomate e depois deixa-se
cozer 10 minutos.

Deita-se na cassarola fritos em seguida
o que se acabou de fritar depois mais
fritos repete-se em camadas no fim
mais fritos e por cima disto tudo leva
um copo de queijo ralado e vai ao forno
a 400° até o queijo derreter.

Carne assada

Deita-se a carne numa panela e espalha-se
um pacote de sopo de cebola seca e um
copo de água tapa-se a carne vai ao
forno temperatura 350°.

Sopas

Canela, jamaica, cuminhos e pimenta em grão, Põe agua ao lume com cebola alho tomate e lee Perrins duas colheres de sopa. Depois da agua estar a ferver poe-se a carne dentro e assim que estiver cozida poe-se o repolho

Figado de Porco de Cebolada

corta-se o figado em bocadinhos tendo o cuidado de lhe tirar o fel sem espalhar depois de limpo e partido poe-se numa caca-rola com manteiga de porco ou toucinho derretido e leva-se ao lume brando ate estar meio passado Depois poe-se-lhe bastante cebola as rodela um pouco de vinho branco sal pimenta e cravo tapa-se a caca-rola e deixa-se cozer em lume brando só com o suar.

Lombo de porco Assado

Esfrega-se o lombo com alho picado clura doce sal e vinho branco Deixa-se marinar durante algumas horas tendo o cuidado de o virar de um lado para o outro para

tomar bem do gosto Depois vai assar
ao forno barrado com manteiga

Leitão Assado

Esfregase o leitão por dentro e por fora
com alho sal e toucinho pisado nas
vespuras do dia que é assado. Num
cassarola o assadeira para bem dizer bem
grande colocam-se umas grelhas ou
simplesmente uns pauzinhos bem lavados
põe-se em cima o leitão de forma que
ele não assente no fundo da assadeira
para que a pele tocando no molho não amole-
ça. Barra-se o leitão com manteiga e
colocam-se-lhe por cima fatias finas de
toucinho leva-se ao forno brando para
que asse lentamente regando-se de vez
em quando com o molho que se junta
na assadeira. Serve-se quente e
acompanha-se com o molho.

Escalopas

Corta-se a carne em filetes muito finos dando-lhe a forma redonda ou oval. Temperam-se com sal pimenta Salsa picadinha em sumo de limão e passam-se por ovo batido e pão ralado fritam-se em banho e azeite quando estão fritas e louras tapa-se a frigideira e deixa-se ferver uns minutos emfeitam-se com rodajas de limão e raminhos de salsa.

Carneiro Assado em Agua

Limpa-se das peles e do bedum uma perna de carneiro. Põe-se numa cacaçola com manteiga de porco e depois de estar bem corado de todos os lados deita-se-lhe cebola picada e cenouras. Tapa-se a cacaçola e deixa-se refogar um pouco junta-se-lhe depois a pouco a pouco a água necessaria e cebolas pequenas deixando-se depois ferver em lume brando até se cozer e servir com o molho e batatas Fritas

Costeletas de Carneiro à Espanhola

separam-se as costeletas umas das outras temperam-se de sal pimenta e colocam-se numa terrina e deitam-se-lhe dois cálices de vinho branco. Deixando-se marinhar durante 5 a 6 horas. Depois faz-se um bom estrugido com cebola picada e azeite e um ramos de salsa e junta-se-lhe as costeletas e a marinhar dois outros pimentos vermelhos partidos às tiras. Deixando refogar e finalmente serve-se com puré de Batata e agriões.

Perú no Forno

primeiro coze-se o fígado com umas pedras de sal. Depois faz-se um refogado com uma cebola picada miúdo-salsa, pão aos pedacos que são encupados na água de cozer os miúdos mistura-se isto tudo no refogado e depois vai para dentro do Perú coze-se com um fio de cordel para que o debulho se agüente lá dentro. Põe-se o Perú depois dentro da assadeira leva óleo por cima e vai-se regando com água de vez enquanto. Atenção o Perú deve ficar de sal de um dia para outro.

Coelho à Francêsa

prepara-se o coelho aproveitando o sangue no qual se mistura um copo de vinho branco ou do Porto faz-se um estrugido com bastante cebola picada, banha e presunto picado aos bucadinhos leva pimenta coloráu doce e um ramo de salsa depois do estrugido estar pronto junta-se o coelho partido aos bucados e cebolas pequeninas inteiras acrescentando com colheres de caldo ou água a maneira que for secando quando estiver quase pronto deita-se o sangue que se aproveitou e deixa-se ferver mais um pouco

Coelho Frito

Coelho No fim do coelho limpo corta-se aos bucados e põe-se a marinar cinco ou seis horas em molho de vinagre alho cortado às rodela e salsa! mama cacarola um bom bocado de crisco quando estiver bem quente põe-se-lhe o coelho dentro cora-se de todos os lados deita-se bastante cebola picada um pouco de pimenta tomate e sal deixa-se ferver tudo junta-se-lhe o vinho

de alhos em que o coelho marinou
e deixa-se ferver até estar cozido cozido
com batatas fritas.

Galinha Assada

No fim de galinha limpa tempera-se com
pimenta e sal embrulha-se em fatias finas
de toucinho e atam-se com uma linha para
que o toucinho fique seguro põe-se numa
assadeira com manteiga e vinho branco
e leva-se ao forno para assar regando
de vez enquanto com o molho piza-se os
intestinos e o fígado tempera-se com sal
pimenta uma colher de vinho do Porto por
cada galinha e levam-se ao lume ^{loura-se} barra-
se com um pouco de manteiga bem quente
junta-se-lhe o molho da galinha e passa-se
tudo pela peneira de seda. Fritam-se
em azeite bem quente triângulos de pão

Depois tira-se as linhas aos Frangos
e as tiras do toucinho com que se emvolvem
e cortam-se estas

serve-se com os triângulos de pão
frito e com batatas fritas e pode-se
por do molho por cima

Galinha de Arroz

~~Se~~ Corta-se a galinha depois de limpa e partida aos bocados e põe-se a refogar em gordura quente salsa, cebola, e sal quando a galinha estiver corada junta-se-lhe a pouco a pouco a água suficiente para cozer ~~o arroz~~.

Depois da galinha cozida tira-se para fora e com algum deste molho faz-se o arroz no qual junta sal e um pouco de manteiga. Põe-se depois num prato dando-lhe a forma de anel coloca-se no centro a galinha e cobre-se com o seguinte molho. Põe-se aderecer um bacadinho de manteiga junta-se-lhe um pouco de farinha e quando estiver loura deita-se o resto da calda da galinha. Depois de ferver um pouco engrossa-se este molho com gemas de ovos.

Pombos Estufados

Limpam-se os Pombos aproveita-se o fígado. Numa caçarola deita-se um pouco de toucinho derretido manteiga e os fígados bem derretidos e manteiga. Com a ponta do faca. Põe-se os pombos a lousar nesta

mestura tendo o cuidado de tapar bem a
cacarola quando estiverem louros deita-se-
lhe em 1 decelitra de caldo de carne ou de
galinha e 2 decelitros de vinho branco.
Tapa-se novamente a cacarola e deixa-se
fervir em lume brandó até os pombos
estarem cozidos são temperados com sal
pimenta e sumo de limão servem-se com
com puré de batata ou fritas.

Galinha de Fricassé

Faz-se um refogado com cebola muito
picadinha e banha quando a cebola
estiver louca deita-se-lhe dentro galinha que
já foi cozida partida aos bocados com
menos ovos poável quando o refogado
estiver bem apurado deita-se algumas
colheres de caldo da cozedora. Mistura-se
duas gemas de ovo batidas com sumo de
limão e salsa muito picadinha serve-se
com puré de batata.

Pato Estufado

Limpa-se o pato tam-se-lhe as asas e as penas esfrega-se tudo por dentro e por fora com sumo de limão da-se-lhe uma fervura em água e sal e cobre-se todo com fatias de toucinho.

Depois coloca-se numa caca-rola com cebolinhas inteiras cenouras aos bocados salsa picada, pimentão, e se over algumas cobras de carne vilela porco ó de outra ave qualquer. Junta-se-lhe algum do caldo onde o pato foi cozido e um cálice de vinho branco. Deixa-se cozer tudo a lume brando.

Frango Recheado

Faz-se um picado com carne fígado moela toucinho bem picado pimentão, manteiga algumas azeitonas sem caroço duas gemas de ovo batido com limão e uma colher de farinha leva-se ao lume a ligar com este recheio enche-se o frango untar-se este com bastante manteiga e leva-se ao forno para assar.

Galinha com Arroz

Frita-se a galinha em meio copo de óleo depois tira-se. E no mesmo óleo frita-se 1 copo de arroz e depois deita-se 2 copo e meio de água meia cebola, pimenta, alho, tomate, puro e cominho e coze 30 minutos

Galinha no Forno

Numa panela chata deita-se a galinha cortada aos pedaços, deita-se o azeite por cima, sal, pimenta, clourau, cebola, picada por cima da galinha toda uma lata de tomate inteira, meio copo de vinho branco e 3 colheres de sopa de sau sauce vai ao forno 350° pode-se cozer arroz no molho juntamente a galinha ou batatas

Rosbife

Toma-se um bocado de Rosbife limpa-se de peles e esfrega-se com alho sal pimenta e toucinho pisado numa cacinola põe-se manteiga de porco ou de vaca. Quando está bem deita-se dentro a carne e tapa-se a cacinola conservando o lume forte. Volta-se de vez em quando para

que não se pegue ao fundo da cassola.
O rosbife deve ficar mal passado para que não fique duro e a parte de dentro fique em sangue. Enquanto está a esterfar deve picar-se muito com 2 garfos.

~~Macaroni~~ Macarrone Salade

Mix Colars Macarrone
Courr. flowre, Zoquine, Salami,
red peppers, paralone shesse,
tempera-se azeite o lho Pimenta
(vinagre pouco)

rola
o
de
nto
to com

<<Sequilhas>>

- 4 ovos raspa de 2 limões
 - 2 cubos de margarina
 - 2 1/2 copos de açúcar
 - 1 colher de chá de Baking Power
 - 5 copos 1/2 de farinha
- derrete-se a margarina sem ferver
mexe-se o fermento com a farinha
e bate-se os ovos com o açúcar
caldeia-se a margarina à farinha
aos poucos sal a gosto
faz-se o spray nos tableiros
- coze em 300^{°C}

Queijadas de Cão

- 6 ovos
 - 12 colheres de Soupa de Margarina
 - 3 copos de açúcar < 2 colheres de sumo de limão e raspa de 2 limões >> sal a gosto
 - 3 copos de cão (pode levar mais um pouco) coc
- bate-se o açúcar com os ovos
depois o resto dos ingredientes um por um
(as queijadas de laranjas da mesma maneira só
que leva amêndoa ralada)
- wrappers pode wonton wrappers Dynasty
or gyoza/Potsticker wrappers

Zucchini

Zucchini casserole (serves 8)

6-8 cups of sliced

~~3~~ Zucchini 1 to $\frac{3}{4}$ oz can of cream
of chicken soup or muchode room

1 cup of sour cream

1 cup of shredded carrots

1 pkg of stove top stuffing

c chicken flavors

$\frac{1}{4}$ cube of butter

Broil Zucchini 10 min

Mix cream of chicken soup

sour cream of chicken soup

Sour cream carrots and

onions, add Zucchini last

on a separate bowl melt

butter and add stove top

and seasoning on a 9x9

casserole dish spread

$\frac{1}{2}$ of the stove top mixture, add

all of mixture, add ~~then~~ sprinkle

the other $\frac{1}{2}$ of stove top

bake at 350, for 1 hr covered

Zucchini Cake

- 2 cup Zucchini
- 3 eggs 1 cup of oil
- 1 cup of walnuts
- 2 cup sugar
- 2 cup flour
- 3 tea spoons of cinnamon
- 3 tea spoons of vanilla
- 3 tea spoons of baking powder
- Bake for 1 hr 350°

like
ered

Lemon Meringue Pie

- 1 cup sugar
 - 1/4 cup corn starch
 - 1 1/2 cups cold water
 - 3 egg yolks, slightly beaten
 - grated peel of 1 lemon
 - 1/4 cup lemon juice
 - 1 Tbsp margarine
 - 1 baked (9 inch) pie crust
 - 3 egg whites
 - 1/3 cup sugar
- (15-20 min until golden cool a rack)
 Refrigerate
 Makes 8 servings

In median saucepan combine 1 cup sugar and corn starch, gradually ~~bring to~~ stir in water until smooth. Stir in egg yolk stirring constantly bring to a boil over medium heat stir in rest 3 ingredients. Spoon hot filling into crust in small mixer bowl beat egg whites on high speed until foamy gradually add beat in remaining 1/3 cup sugar until stiff peaks form. Spread meringue evenly over hot filling sealing to crust Bake in 350 oven

Pasteis Croquetes or Recôes

P
113

Massa para enrolar Pasteis

3 1/2 Garinha de Trigo
2/3 oil

1 1/4 Cup de Água
1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar vai os figonçis

entende-se com o Rolo

O crem o Recheio

Pode ser feito com bacalhau peixe d'atun
e carne

P
14

TARTE DE MACÃ

Para a massa

500 g de Farinha

2 Ovos

um pouco de sal

um cubo de manteiga

mistura-se tudo depressa

e põe-se no fresco 1 h. antes
de fazer a tarte

fritasse as maçãs com manteiga
e açúcar. faz cozer a massa
na forma um pouco antes
de por as maçãs os passos de
umas põem-se de molho com
água quente.

O Crème

crème fresco 4 colheres 2 ovos
4 ou cinco colheres de açúcar
põem-se por cima das maçãs
uns minutos antes de estar
cozido completamente em
último açúcar em pó

P
156

espinaquet massa 12-21-02

Salada picada - alho - azeite - pimenta em
grão derretida - guiz a sebole primeiro

Depois refogar carne moída depois mistura
Salada de tomate e água que é tomate derretido
qualquer um que diga pare spargete e guizate 5 m.
e sal depois coze massa separada e mistura
no fim se quiser

batatas no forno * Azeit Sal e alho - lemon - peper -
Depois Salada picada - alho - mistura - tudo fora do azeit
no broil o fim

fresco
depois
de

BASIC FAT BURNING Soup Recipe ^P 157

6 Large green onions

2 Cans tomatoes sliced

1 Large head Cabbage

2 Green pepper

1- molho de algar

1- PKg, Zipion Soup Mix & preferir

Esparquet - leve alho - molho Tomat
fresco, cozinhar de alho & refogar - m
depois a carne moída - 1. Caixa de Tomat
e meio de racão o prego pasta sauce

P 158 (25) 2 Libras 4 Horas é bastante
Atum AL Bacoro de 19 Libras precisa
445 minutos a 350°
fogo a gás cozi 20 minutos no tempo
10 tira-se a cabeça e vai com tripas e tudo para
o forno a 350° por 5 1/2 horas a 6 horas

a arrefecer depois tira-se a pele depois corta-se em
bocados e ~~pois~~ deita-se dentro do frasco. mas
antes de pôr no frasco deita-se um colher de chá de
sal no fundo do frasco e 1 de tomate ^{fino} no fim
do frasco está cheio deite-se óleo e leva-se ao
forno a 300° por mais 2 horas e no fim de 2 horas
aperte-se bem a tampa dos frascos e apaga-se o forno
e deixa-se lá mais 1 hora até completas as 3 horas
bom apetite ferver as tampas por 5 minutos antes de pôr no
frasco e limpar bem o frasco

receita Pimento lavar o pimento e pôr a escorrer
e limpa-se depois derrete-lo na máquina e deixar ferver por
3 ou 4 dias sem sal e sem made e mexer todos os dias 3 vezes
no último dia não se mexe tira-se a massa ao decimo com
um brio e deixa-se escorrer depois põe-se sal. e vai para
dentro dos frascos e no fim ~~põe~~ leva sal ao decimo ou azeite
e feixe o frasco e só. melhor o pimento só 3 dias e
no quarto não se mexe tira-se ao decimo e
não se escorre a água, só se escorre a fundação ^{muito}

Drink - do semana 1-copo sumo laranja -
1-cup vanilla yogurt - 2 Kiwi - 1/2 cup fresh pineapple
1-large banana - 1cup strawberry - 1-tbsp honey.

350° no tempo
Tira-se a cabeça e albacora P
~~com tripas e tudo~~ 159
e tiras as tripas leva 5 horas
tuna 28 libras 350°

A tuna Albacora

põe a assar no forno a 350°
depois tira-se e deixa-se $\frac{1}{2}$ hora a arrefecer
depois corta-se em bueaditos e põe-se dentro
dum frasco próprio mas antes de pôr a tuna
dentro do frasco pôr primeiro um $\frac{1}{4}$ t^{sp} colher
de chá de sal no fundo do frasco e tomate
sauce depois do frasco estar cheio de tuna
leva-se ao forno a 300° por 2 horas
e no fim de 2 horas aperta-se bem
os frascos e apaga-se o forno
e deixa-se lá mais 1 hora

Borrigo

banha de porco - cebola - sal - alhos - selo - louro
choucri e junta-se logo a carne por 15 minutos
até derreter a banha depois junta-se a água até
cozer a carne depois põe-se as batatas

CXRENPO - alivia ao meio 350° Bake 15 a 20 minutos
põe sal e alho depois molho de manteiga com alho ^{picado}
Hot Sauce e põe selo picado 5 minutos antes de tirar do forno



P
160

Salada de Peixe e Lagosta

Para uma salada grande.

~~Come-se assim~~ Depois de dar ao peixe uma fervura por 7 minutos. põe-se numa tigel grande os seguintes ingredientes.

2-libras de imitação de caranguejo

$\frac{2}{2}$ - de caranguejo

3 - de camarão

Salso fresco

sal de alho

chopped olive a gosto - ou seja azeitonas picadas

3 - cebolas picadas miúdas

mistura-se estes ingredientes com azeite a gosto,

e põe-se no fogo frito por duas ou 3 horas

depois coze- ovos batatas e cenouras, não

se deixa cozer de mais, depois de frito deita-se

juntamente com o peixe, põe-se também mayonnaise

sandwich spread. os ovos coze-se alguns põe-se dentro picados miúdos e deixam-se alguns para pôr por cima com azeitonas.

É muito bom Bom apetite poder-se fazer saladas mais pequenas o maiores depend das pessoas que tem.

limão
de S
mo
nu

Bolo D. Flvisa com côco

açúcar - 2 copos
Farinha - $2\frac{1}{2}$
Côco - 1
OVOS - 4
margarina - 2 - cubs
1 - colher de fermento
 $\frac{3}{4}$ de copo de leite

Bate-se o açúcar, a margarina e a raspa de limão
gemas uma por uma bate-se até ficar um
creme fofo e seguir o leite morno, o côco,
a farinha com o fermento peneirada
por fim as claras em castelo, por cima leva
 $\frac{3}{4}$ de copo de leite e $\frac{3}{4}$ de copo de açúcar e
quando se tira do forno deita-se por cima e
deixa-se ficar no forno por 10 minutos -
é muito bom bom sorte

Filhos farinha, sal-aguardent, raspa
limão. fermento, alóbrax 5 Libras 3 - colheres
de sopa ^{de} fermento, e 1 de açúcar misturar
no fermento e pôr a aquecer por cima
num côpo e deixar até levantar.

Brandy Shush

Boil together 7 cups water
& Cool 1 1/2 c. sugar

Steep 5-10 min 2 cups water
& Cool 4 Tea Bags

Add to above ingredients

1 12 oz. Frozen orange juice

1 12 oz. Frozen Lemonade

2 cups Brandy

Stir well and freeze in large
Container when Ready. To serve
Fill glass 2/3 full pour 2 up
to top.

Bacalhao embrulhado numa Folha de couve
& levado ao forno a assar até a couve ficar
alourada depois fazer cebolas às rodelas &

fritadas em azeite & depois por alho picado & pimenta
& cozer batatas para acompanhar.

Sopas do Espírito Santo - água - carne de vaca - carne de porco - sal & alho

2 cebolas - alho - 2 magy Caldo Knorr -

1 Petada acident. - petada de / awny
& leiro dentro de um pano

alçaica em bolas - ortelã -

2 colheres de tomate - canelo em pó por cima do pão em xuto

& depois o molho das sopas por cima

Castanhas assadas no forno a 375° beke
p. burri-fa-se com agua e tál e deita-se no
fogão quando está bem quente por 1 hora e 45^m

Semora-lô-
Zuquin pimento e sebo e soy sauce-lô
mux nems-lô
brokila-lô
chrempo-lô
toy tip-sô
Peito chicken-lô é um bom jantar

Tarte de Pessego

Bata 100g de manteiga com
100g de açúcar. Depois junte
3 ovos 1 de cada vez. e bata
e depois junte 100g de farinha
e 1 colher de fermento.

Caramelize uma forma ponha
os pessego no fundo e
ponha a massa.

Barre a forma com manteiga polvilhe com açúcar e canela.

Depois bata 2 ovos com 1 cup de açúcar um pouco de extrato de baunilha e 1 copo de farinha e 1/2 cup de manteiga. Depois ponha as maçãs no fundo da forma; ponha a massa por cima. Deve cozer a 375° durante 45 minutos.

Tarte de
maçãs

Persimmon Cookies

4 C. Persimmon pulp

4 T.S. soda

4 C. Sugar (add to eggs)

2 C. shortening

4 eggs Beate
mix into Batter

8 C. flour

4 T.S. Cinnamon

1 T.S. Cloves

1 T.S. nutmeg

1 ts salt

3 C. Raisins

1 C. chopped nuts

Bake 10 m. 350

padim de arroz

2 Copos arroz

5 copos agua

casca de limao

1/2 cubo de manteiga

1/2 colher de cha de Sal

ferve tudo
junto ate
arroz inchado

1 1/2 Copos de acucar

~~limão~~ ~~vanilla~~ pudding 3.4oz

2 copos de leite

mistura junta
e depois misture
como arroz

Truman

~~Squid~~ ~~Nhu~~
Real Estate Broker

1 folha de louro

2 dentes alho

1 cebola med

1/2 de Vinho Branco

1/4 de ~~Sale~~ Colhe de Sha

1/4 de Sha de Cores

1/4 de Sha de canela

1/4 de Sha alpace

Banha

Corn Flour Cookies

2 c. butter softened
1 c. Sugar
2 1/2 c. corn flour (yellow)
2 1/2 c. ~~flour~~ flour
4 eggs
1 tsp. baking powder
1 tsp. Cinnamon
1 tsp. lemon extract

Cream butter & Sugar. Add eggs. Then add all the ingredients and mix well.

Bake at 325° for 20 or 25 min.

makes 4 dozens

Boni Desert

Scoops c-k-

- 2 latas de paifilling
- 1 Box yellow cake mix
- 1 bag of almonds
- as fatias
- Canela

Põe-se num Pyrex as
duas latas de paifilling

Pode ser maçã amara

Blew Berry ect,
depois espalha-se por cima
uma pouca de canela
depois o cake mix canela,
outra vez e depois por
fim a amendoa por
cima vai ao forno 350^{de}
1 hr mais o menos



53 64

Madeira County

614-4277

De Especie recheio

- 4 C de açúcar
- 2 C de água
- 4 C de farinha torada (sliced & wheat bread toiled)
- 2 Cubes de manteiga
- 2 limões raspados
- 1 bag de eva doce
- 1/2 C Canela
- 2 tsp no moscada - nutmeg
- 1 tsp. pimenta - pepper

maça Branca

-
- 10 lbs. de farinha Lapina brand
 - 3 @ 1/2 lbs
 - 2 Cubes de manteiga
 - 1 C de açúcar
 - 1 tsp. de sal
 - 8 C. de água Bem quente

Roll dough and add recheio
and seal

Bake at 350°F 15 to 20 min.

Coelho assado no forno
põe-se o molho num tachinha
pica-mino e depois põe-se por cima
no tabuleiro para ir ao forno
põe-se óleo e alhos margarina
ou banha e picante e uma cebola
corante e um copo de vinho
do Porto e vinho branco

Calabrite e assado da
mesma maneira em vez
de partir as cebolas as
rudelas e só partida ao meio

Brandy Slush

Boil together
& cool

7 cups water
1 1/2 c. sugar

Steep 5-10 min
& cool

2 cups water
4 tea bags

add to above ingredients

1 12oz. FROZEN ORANGE juice

1 12oz. FROZEN lemonade

2 cups brandy

Stir well and freeze in large
container when ready to serve
fill glass 2/3 full pour 7up
to top.

HOT SPREAD

2C. grated cheddar cheese
1 small can diced green chili
1 small can chopped olives
1 small can tomato sauce
1/2 C. Wesson oil
4 green onions-chopped
Mix together & spread on sliced baguette.
Broil 3 min., till bubbly.

Stuffed Mushrooms

button mushrooms, large (stems removed)
cream cheese
Italian sausage
Remove casing from sausage & crumble.
Brown sausage in pan. Drain on
paper towel.
Mix into softened cream cheese. Fill
mushrooms & broil 3 min. Serve warm.

Dona Amelia's

- 2 c Sugar
 - 6 eggs (Room temperature)
 - $\frac{1}{2}$ c molasses
 - $\frac{1}{2}$ c Honey
 - 1 c yellow ~~sour~~ corn flour (sine flour)
 - 2 tbsp. flour
 - 1 tbsp cinnamon
 - 2 cubes of margarine melted
-

mix sugar & eggs then add molasses and honey mixing well. Sift flour cinnamon then add to mixture melted margarine and flour mix and let set for few minutes. Grease & flour forms and fill it $\frac{3}{4}$ full. Bake 350. 20-25 minutes

Dôlo de Benouca

Cenourras	250 grammas
Açúcar	250 = grammas
ovos	2 =
farinha	2 = colheres
massa de laranja ou limão	

cozinh - se as cenourras e massa - se
pelo fogo brando, depois mistura-se
com o açúcar com as gemas e
ovos; e em seguida, a
farinha e depois as claras em
monte, e massa da laranja
ou limão e com a forma e
polvilha-se com farinha

pudding

vanilla or
chocolate

1 Pound cake cut each
as fatias por-se no fundo
do prato

1 Box de puddinges grandes
de vanilla com leite
copes de leite Bata-se até
abastecer uma lata de
ananas crushed mistura-se
e deita-se por cima do
cake.

2 Cool wipe vai por cima
e depois leva noz por
cima

— leva Bolinhas por
decoração

Olhos de sogra
açúcar 250 gr
miolo de amendoas 375 gr
ovos 2

Depois da Amendoa pelada
e passada pela máquina
 Junta-se-lho açúcar e os ovos
inteiros misturando tudo bem
poe-se em banho Maria e
vai-se mexendo sempre até
a massa secar um pouco. Tira-se
do fogo e depois se faz o teste
se com um bocadinho de
açúcar uma bolinha no
centro faz-se-lho um buraco
quase cheio com creme de
chocolate bem grosso ver receita
no método chocolate
poe-se em uma grelha
prateada

02 Shcese Cake

(8) 3 pacotes de cream cheese
Philadelphia 24 onças

1 copo de açúcar e 1 colher de chá
de canela

Bata-se 5 ovos 1 colher de chá
de bicarbonato.

Poe-se em 24 copos papel
dobrado e coze em 300°C

Bata-se 1 copo de sour cream
com 1/2 copo de açúcar e

poe-se uma colher em cada
um no meio por cima poe

se cerejas ou morango

pie setting Volta ao forno

5 min 300



acucar 100gr
chocolate 125gr
uma clara ovo

Cada onça
30gr

Creme de Chocolate

acucar 3.02 10
chocolate 4.02 e pouco
uma clara ovo

Põe-se a derreter ao lado do
forno o chocolate partido
com pedacinhos miúdos. Quando
estiver derretido junta-se-lhe
o acucar e uma clara de
ovo

Bate-se mais até ficar bem
ligado

Está creme e para o chocolate
nozes picadas a gosto.

Lula no Forno
1^a bate-se um pouco o Bife
depois parte-se em dois
Unta-se a panela com óleo e
põe-se uma cozinha de
manteiga.

Estendem-se os Bifes.
Põe-se pimenta um Bocadinho
de manteiga Gramulated garlic,
pimento, 1/2 metade (Ortega)
green chille pepper

sal Swiss and American 295,
cheese

Espalhar Parmasson cheese
e por fim clorou.

Vai ao forno em 375 até
o clorou ficar pouco costinho

deviled eggs

OVOS

Butter Flavor Salt

Poultry

Curry Powder

Paprika

grated American cheese
Food

grated Parmesan

Maynais

Mix in Tubs

Richness in ovos

receita de bolo do caco

5 lib.oz de farinha
3 colheres de fermento de pão
1 colher de sopa de sal
1 colher de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de óleo
1 litro de água morna

modo de fazer

numa chaleira de água
deitar as 3 colheres de fermento
por dez minutos

por a farinha numa de
toca ~~de~~ o sal o óleo mexe o
fermento e deita depois por
deixa alveolar por uma ora
hora

Fernando carvalho

510-635-2820

fl

Aparitivos

- 12 tortilhas flour
 - 1 lata devil Ham (pequena)
 - 1 " azeitonas (diced)
 - 1 " chilies (diced)
 - 2 green onions (picadinhas)
- Mistura-se tudo

Espalha-se sobre as tortilhas

~~emlate~~se enrolase

põe-se em pirex tapadas
com foil

Lava-se ao figorifico

over night

depois corta-se em
pedacinhos pequenos

piment

azul

seco

chico

tomate

tomate seco

champi

20 minutos

arroz

alho

2

refogado

1

Chinese Special fried Rice

- 1-cup long grain white rice
- 3-cup peanut oil
- 1½ cups water
- 1-garlic clove crushed
- 4-scallions finely chopped
- 4-ounces cooked chicken
- 4-ounces cooked jumbo shrimp
- 2-ounces frozen peas
- 1-egg lightly beaten
- 2-ounces lettuce, shredded
- 2-tablespoons light soy sauce
- Pinch of superfine sugar
- Salt and freshly ground black pepper
- 1-cup - chopped roasted cashews to garnish

lavar o arroz e cozinhar em
pôr o arroz na sartã e cozinhar
1 colher de óleo na água e
cozinhar por 10 a 15 minutos
depois arrefecer o arroz

Spaghetti with Garlic and oil

14.02 - 400g - spaghetti

6 - colheres azeite virgem

3 - cloves garlic

4 - colheres fresh parsley

Salt & ground black pepper

(fresh grated Parmesan cheese to serve)
na sarta

2 Libras
- clams or 350g ^{12oz} clams de caixão
com o Líquido

6 - colheres de azeite

1 - clove alho

400g or 14.02 tomate

350g/12oz linguine

4 - colheres de chopped fresh parsley

Salt & fresh ground black pepper

Macaroni with cheese

500^m - 16^{fl.}oz 2 cups milk

1² bay leaf

3 - blades mace, or pinch of grated nutmeg

50^g - ~~100~~ 2.02 4 colheres manteiga

35^g - 1¹/₂ oz ¹/₃ cup flour ~~salt~~

Salt and fresh ground black pepper

175g - 6oz - 1¹/₂ cups grated Parmesan or
Cheddar cheese, or combination of
both.

40^g - 1³/₄ oz ¹/₃ cup bread crumbs

450g ~~1000~~ ¹/₃ cup 1.1lb se macaroni

Massa

1 colher azeite
1-sebola picada
alho picado
1-Libra Tomate
sal
black pepper
basil & parsley
passar a sauce no food processor
3 colheres agua if use tomato puree

Prawns

ovo branco
azeite & vinagre
Whisk ~~ag~~ mexer
bem cozinhar 15 minutos
e pôr no frigorífico
por farinha e fritar
1 minuto frito

Spaghettini com vaca & carne

60ml 4 colheres azeite
3-spring seboles thinly sliced
1-clove garlic picado
100ml 4 floz $\frac{1}{2}$ cup vodka
150ml $\frac{1}{4}$ pint $\frac{2}{3}$ cup double cream
75g 3oz $\frac{1}{2}$ cup black or red carvão
sal & ground black pepper
400g 14oz spaghetti

Penne com tunc

400g 14oz penne, o outro short pasta
15ml - 1-cowher capers, in brine or salt
2-cloves garlic
45g 3 colheres chopped fresh parsley
1-x 200g 2oz tunc - sal black pepper
 $\frac{2}{3}$ cup mozzarella cheese cut into small slices 4 colheres azeite

2-senouras 2-cowher manteiga
2-seboles alho
1-cup courgettes 6 leaves fresh basil
2-tomates sal black pepper
 $\frac{1}{2}$ cup pear
 $\frac{1}{2}$ meio cup green beans 500g 5 cups short
1-pimento colourado or plain pasta



HERE'S WHAT'S COOKIN'
Marinated Vegetable Salad

1 c. broccoli florets
1 c. cauliflower florets
1 c. sliced celery
1 c. sliced carrots
1/2 c. chopped green bell pepper
1/2 c. thinly sliced red onion
4 ounces drained cooked kidney beans
4 ounce drained cooked garbanzo beans
10 small green olives, pitted and sliced
10 small black olives, pitted and sliced
3/4 c. reduced-calorie Italian salad
dressing (6 calories per tablespoon)

In a large bowl, combine all ingredients,
tossing well. Refrigerate at least 3 hours or
overnight to develop flavors.

Recipe from Weight Watchers

Serves 8 (3/4 c.)

1 point for 3/4 cup

Patricia D.

$3\frac{1}{2}$ de farinha
Sal açúcar $\frac{1}{2}$ de chá
 $\frac{2}{3}$ de óleo
 $1\frac{1}{4}$ Copo de água

April 6 7:30

Side 2

card 2-2

$\frac{1}{4}$ C dry sherry, optional
 10-oz pkg ($1\frac{1}{4}$ cups) frozen okra,
 partially thawed and cut into $\frac{1}{2}$ in
 $\frac{7}{8}$ oz can (1 cup) crab meat, drained
 and flaked
~~4~~ 4-oz can (1 cup) shrimp, drained and
~~scu~~

Nutritional value per Serving

Makes 6 Servings each contains:

Calories 200	Protein 20%
Protein 13g	Vit. A 32%
Carbohydrate 15g	Vit. C 44%
Fat 10g	Thiamin 11%
Sodium 988mg	Riboflavin 10%
Potassium 398 mg	Niacin 12%
	Calcium 10%
	Iron 11%

Southern Pecan Pie

prep. time: 15 mins.
 Baking time: 50 mins
 Good with coffee.

oven Temp. 400°F and 350°F,
 400° first 10 mins then 40 mins at
 350°

For 1 9 inch pie you
will need:

3 eggs lightly beaten

1 cup sugar

1 cup light corn syrup

3 Tbsp. butter

1 tsp. vanilla

1 cup broken pecans

1 unbaked 9 inch pie shell,
(recipe follows)

10 to 12 pecan halves

pie shell combine $1\frac{1}{3}$

cups sifted all purpose flour
and $\frac{1}{2}$ tsp. salt in a mixing
bowl. Cut in $\frac{1}{2}$ cup short-
ening until uniform but
coarse. Sprinkle on 3 Tbsp

Creole Gumbo

Card ① of 4
Side 1

$\frac{1}{2}$ C chopped green pepper
 2 Med. stalks celery, chopped
 1 small onion chopped
 2 Tblsps Olive oil or Vegy oil
 $1\frac{1}{2}$ tsp salt
 1 garlic clove, minced
 1 Tblsp Worcestershire sauce
 16-oz can (2 cups) tomatoes, undrained
 8-oz (1 cup) canned tomato sauce
 1 Tblspoon Chopped Parsley → →

Creole Gumbo

Card ②
Card 3 of 4

In large saucepan, cook green pepper, celery and onion in oil until tender. Stir in salt, garlic worcestershire sauce, tomatoes and tomato sauce. Simmer covered, 45 to 60 minutes. Add remaining ingredients. Continue simmering, covered, 15 to 20 minutes or until okra is tender. If desired, top with garlic croutons. →

Start other side

cold water. Mix with fork until you can shape mixture into a ball. Roll out to fit a 9 inch pie pan. Place in pan, trim and flute edge.

Preparation

1) Mix together eggs, sugar, corn syrup, butter, vanilla, and pecan pieces. 2) Pour filling into prepared pie shell. 3) Arrange the pecan halves around the inside edge. 4) Bake at 400° for ¹⁰ mins. or until center is firm. ^{Then 350° for 40 min.} 5) Cool to room temp, before cutting. →

Spicy Pineapple Zucchini

Beat 3 eggs to
blend, add 1 cup
salad oil 2 c. sugar,
2 tsp vanilla, continue
beating until thick &
foamy. Stir in 2 c.
shredded zucchini,
1 c. (8 1/4 oz) (can) drained
crushed pineapple.

Combine 3 c. flour,
2 tsp soda, 1 tsp. salt,
1/2 tsp. baking powder,
1 1/2 tsp cinnamon, 3/4 tsp.
nutmeg, 1 c. finely chopped
walnuts & 1 c raisins
over

Stir into zucchini
mixture until blended
Divide batter between
2 greased + floured 5x9
loaf pans. Bake
at 350° for 1 hr.

or until a wooden
pick inserted in center
comes out clean.

cool 10 min, turning
out on wire rack &
to cool. get cl
get pt, remove get cl
sugar, salt, lemon
sugar

Ingredientes:
400 gramas de farinha
de trigo semi-completa;
7,5 gramas de bicarbona-
tos; 3 gramas de canela;
2,5 gramas de erva-doce;
500 gramas de mel
(fluido) e 20 centilitros
de leite

Preparação:
Misturar a farinha, o
bicarbonato, a erva-doce
e a canela. Acrescentar
o mel e misturar energi-
camente. Juntar o leite
até obter uma massa
homogênea e deitar numa
forma bem untada de
manteiga. Cozer em
forno pré-aquecido du-
rante 45 minutos. Con-
some-se frio em fatias, e
conserva-se durante
várias semanas.